

**ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI TERHADAP
TENDANGAN PINALTI PADA ATLET SEPAK BOLA
FIK UNM**

JURNAL

Oleh

REYMATGIRI



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2018

ABSTRAK

ANALISIS HUBUNGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI TENDANGAN PINALTI PADA ATLET SEPAK BOLA FIK UNM

Oleh

REYMATGIRI

Pembimbing;

dr. Mutmainnah, M Kes., SpKJ

Abdul Rahman, S Or., M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri atlet sepak bola FIK UNM terhadap hasil tendangan penalti. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah atlet sepak bola FIK UNM. Adapun sampel dari penelitian ini terdiri dari 21 atlet cabang olahraga sepak bola. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik yang akan menggambarkan analisis kepercayaan diri dan tendangan penalti. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis data *correlations* di SPSS. Pada analisis *correlate* ios, data dikatakan memiliki perbedaan jika nilai signifikansi yang ditunjukkan adalah $>0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti. Ini berarti peningkatan faktor kepercayaan diri atlet menyebabkan peningkatan juga pada hasil tendangan penalti. Dari hasil pengujian didapatkan bahwa nilai korelasi antara kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti didapat koefisien korelasi = 0.61 artinya ada hubungan yang tinggi antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti.

Kata Kunci :Tingkat Kepercayaan diri, sepak bola, tendangan penalti

I. PENDAHULUAN

LATAR BELAKANG MASALAH

Olahraga merupakan suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan sehari-hari, sebab dengan berolahraga manusia mendapatkan aspek fisik yang baik, baik jasmani maupun rohani. Dalam kehidupan modern sekarang ini olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia karena selain mendapatkan aspek fisik dan jasmani yang baik, olahraga telah ikut berperan penting dalam mengharumkan nama bangsa melalui kompetisi baik tingkat nasional dan internasional.

Sejarah prestasi olahraga di Indonesia sangat memprihatinkan baik ditingkat Asia Tenggara maupun dunia. Terutama cabang olahraga sepak bola yang sangat digemari oleh masyarakat Indonesia, yang prestasinya tiap tahun makin menurun. Hal itu sudah sangat jelas sekali bahwa keterpurukan prestasi olahraga Indonesia merupakan suatu realitas dari kondisi olahraga Indonesia.

Seorang pemain sepak bola akan dapat bermain bola dengan penuh semangat apabila ditunjukkan kondisi fisik yang baik pula. Kondisi fisik diperlukan untuk menjaga kebugaran jasmani. Hal lain yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola adalah dasar bermain, teknik, taktik dan yang paling terpenting adalah kualitas mentalnya dalam sepak bola, atau self confidence (kepercayaan diri).

Apa yang terjadi jika seorang atlet merasa kehilangan kepercayaan dirinya?, kalah sebelum bertanding mungkin akan menjadi hasil yang didapat. Namun bagaimana jika atlet mempunyai rasa kepercayaan diri yang berlebih?, kekalahan akan membuatnya runtuh seketika, atlet yang merasa tidak percaya diri atau sering disebut *diffident*, merupakan akibat dari ketidakyakinan pada kemampuan yang dia miliki, anda pasti pernah melihat kasus seorang atlet atau pemain sepak bola dunia yang mempunyai skill olah bola yang hebat, yang

ditunjang oleh teknik, taktik, dan stamina yang baik tetapi gagal mengeksekusi tendangan penalti, yang hanya berjarak 12 meter dari depan gawang, faktor psikologis sangat mempengaruhi hal tersebut.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis mengangkat judul penelitian yaitu : analisis hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap tendangan penalti pada atlet sepak bola FIK UNM

Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka untuk memfokuskan penulisan proposal ini, penulis membatasi rumusan masalah yaitu :

Apakah ada hubungan antara tingkat kepercayaan diri terhadap tendangan penalti pada atlet sepak bola FIK UNM ?

Rumusan masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai :

Adakah hubungan yang signifikan antara tingkat kepercayaan diri terhadap tendangan penalti pada pemain sepak bola FIK UNM ?

Tujuan penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri pada pemain sepak bola FIK UNM
2. Untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap tendangan penalti pada pemain sepak bola FIK UNM

Manfaat penelitian

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain bagi:

1. Bagi peneliti
2. Bagi mahasiswa
3. Bagi pemain dan
4. Program studi ilmu keolahragaan

II. TINJAUAN PUSTAKA

Sepak bola

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu terdiri dari 11 orang pemain, yang lazim disebut keseblasan. Masing-masing regu atau keseblasan berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya kedalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (A. Sarumpaet , 1992:5) Permainan sepak bola adalah permainan beregu atau team, maka suatu keseblasan yang baik, kuat, tangguh adalah keseblasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu menyelenggarakan permainan yang kompak, artinya mempunyai kerja sama team yang baik. Untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain sepak bola, sehingga dapat memainkan bola dalam segala posisi dan situasi dengan cepat, tepat dan cermat, artinya tidak membuang-buang energi atau waktu (Sukatamsi, 1984: 12)

TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAK BOLA

Teknik dasar merupakan salah satu fundasi bagi seseorang pemain untuk dapat bermain sepak bola. Menurut A. Sarumpaet (1992:17) bahwa teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola

Menurut Sukatamsi (1984:34) bahwa teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari:

1. teknik tanpa bola , diantaranya adalah: lari, melompat, gerak tipu tanpa bola, gerakan khusus penjaga gawang
2. teknik dengan bola, diantaranya adalah: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola , melempar bola, gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang

Percaya diri

Percaya diri (*Self Confidence*) adalah meyakini pada kemampuan dan penilaian (*judgement*) diri sendiri dalam melakukan tugas dan memilih pendekatan yang efektif. Hal ini termasuk kepercayaan atas kemampuannya menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya. Sedangkan kepercayaan diri adalah sikap positif seseorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti individu tersebut mampu dan kompeten melakukan segala sesuatu seorang diri .

Akibat kurang percaya diri

Akibat kurang percaya diri, ketika ini dikaitkan praktek hidup sehari-hari, orang yang memiliki kepercayaan diri rendah atau telah kehilangan kepercayaan cenderung merasa/bersikap sebagai berikut:

- 1) Tidak memiliki sesuatu (keinginan tujuan, target) yang diperjuangkan sungguh-sungguh
- 2) Tidak memiliki keputusan melangkah yang *decisive* (ngambang)
- 3) Mudah frustrasi atau give-up ketika menghadapi masalah atau kesulitan
- 4) Kurang termotivasi untuk maju, malas-malasan atau setengah-setengah
- 5) Sering gagal dalam menyempurnakan tugas-tugas atau tanggung jawab (tidak optimal)
- 6) Canggung dalam menghadapi orang
- 7) Tidak bisa mendemonstrasikan kemampuan berbicara dan kemampuan yang mendengarkan yang meyakinkan
- 8) Sering memiliki harapan yang tidak realistis
- 9) Terlalu perfeksionis
- 10) Terlalu sensitif perasa

Tendangan pinalti

a) Pengertian tendangan pinalti

Tendangan penalti disebut juga tendangan hukuman (penalty kick). Terjadinya tendangan penalti disebabkan adanya pemain yang melakukan pelanggaran keras pada lawannya dikotak penalti atau juga karena adanya pelanggaran karena bola menyentuh tangan atau lengan dikotak penalti. Tendangan penalti diberikan oleh wasit jika terjadi pelanggaran dikotak penalti yang dilakukan oleh salah pemain dari tim yang sedang

diserang. Dan dalam penilaian wasit, pelanggaran tersebut telah dilakukan dengan sengaja. Tendangan penalti ini juga disebut juga sebagai eksekusi yang mematikan karena pihak lawan dapat 95% bisa mencetak gol atau skor. Tendangan ini dilakukan dari titik yang disebut penalti, yaitu kira-kira 12 yard atau 12 meter dari tengah garis gawang. Penjaga gawang harus berdiri tepat pada antara tiang-tiang dan mistar gawang dan tidak diperbolehkan untuk bergerak diluar garis tersebut sampai bola benar-benar telah ditendang.

b) Rangkaian gerakan tendangan pinalti

Menendang merupakan salah satu gerakan yang dalam sepak bola menendang buaan perkara yang mudah , apalagi dalam situasi tendangan penalti, namun secara umum, gerakan menendang terbagi menjadi 3 yaitu

- 1) Persiapan/ancang-ancang
- 2) Tendangan dan
- 3) Follow -trough

Model Kerangka pikir

Keberhasilan menendang penalti sangat dipengaruhi oleh faktor kepercayaan diri ini ditimbulkan oleh psikologi mental atlet yang terlatih. Psikologi dan mental atlet apabila sudah terlatih akan menimbulkan rasa optimis didalam diri atlet tersebut dan akan menimbulkan rasa percaya diri yang tinggi, karena besertaan dengan itu saat menendang penalti ia akan yakin dan mampu menendang bola itu mengarah kegawang dan masuk kegawang

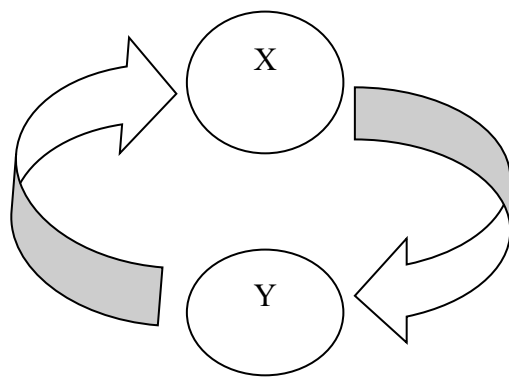
Hipotesis

Menurut Sutrisno Hadi (1990) Hipotesis adalah dugaan yang mungkin benar mungkin salah yang dapat dibuktikan kebenarannya. Dari definisi tersebut dapatlah dikatakan bahwa hipotesis terdiri dari sesuatu yang ditolak atau sesuatu yang diterima. Menurut hasil penelitian dalam penulisan hipotesis haruslah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan bukan dalam bentuk kalimat pertanyaan

Berdasarkan rumusan masalah tentang analisis hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap tendangan penalti pada atlet sepak bola FIK UNM, maka dapat dirumuskan hipotesa sebagai berikut “ada hubungan antara tingkat kepercayaan diri terhadap tendangan penalti pada atlet sepak bola Fik UNM

III. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini dibuat agar peneliti menjawab pertanyaan penelitian dengan objektif, tepat dan sehemat mungkin. Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk yang empirik yang kuat dengan masalah penelitian. Adapun desain penelitiannya adalah sebagai berikut:



Gambar 2 Paradigma ganda dengan dua variabel independen

Keterangan :

x = kepercayaan diri

Y = Tendangan penalti

Penelitian ini adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap tendangan penalti pada pemain sepak bola FIK UNM

Variabel penelitian

Untuk mempermudah dalam melakukan identifikasi dan pengukuran terhadap variabel penelitian perlu diberikan definisi operasional. Menurut Sugiyono (2009) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.” Dalam penelitian yang menjadi variabel bebas adalah (x) tingkat kepercayaan diri dan (Y) adalah tendangan penalti menjadi variabel terikatnya

Populasi dan Sampel

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2009). Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas Negeri Makassar

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2009) penelitian ini adalah penelitian populasi, yaitu setiap unsur (anggota populasi) menjadi subyek penelitian (Sugiyono, 2009) adapun subyek penelitian ini yaitu pemain sepak bola Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri makassar sebanyak 21 orang.

Instrumen dan Teknik Pengambilan data

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukakn pengukuran terhadap variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini. Adapun instrumen yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Hasil pengukuran tingkat kepercayaan diri dengan mengisi pertanyaan angket (dyah ardhini) yang telah divalidasi oleh bapak Komarudin M.A yang memiliki bidang keahlian psikologis
2. Hasil pengukuran kemampuan menendang penalti untuk mengukur hasil tendangan penalti

A. Alat dan perlengkapan pengambilan data

- 1) Mengisi kuisioner pertanyaan
- 2) Bola
- 3) Peluit
- 4) Gawang sepak bola

Ada empat (4) alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS), skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono 2009) jawaban setiap item instrumen yang menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang berupa kata-kata , sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

Skor alternatif jawaban angket

Teknik analisis data

Pada penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam menganalisis data adalah :

mengolompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono,2009) adapun teknik analisis data pada penelitian ini adalah analisis korelasi antara hubungan tingkat kepercayaan diri terhadap tendangan penalti pada pemain sepak bola universitas negeri makassar

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil peneiltian

Dari seluruh kegiatan penelitian ini, analisis hubungan kepercayaan diri terhadap tendangan pinalti pada atlet sepak bola FIK UNM dengan sampel 21 orang, maka semua data yang diperlukan dapat diperoleh. Data yang dimaksud adalah korelasi kepercayaan diri terhadap tendangan pinalti. Untuk menjawab permasalahan dan untuk mencapai tujuan dan menguji hipotetis penelitian ini maka semua data tersebut diolah dengan menggunakan statistic SPSS.

Berdasarkan pengolaan data variabel- variabel yang terdiri dari kepercayaan diri dan tendangan pinalti. Data tersebut dianalisis secara diskriptif untuk mengetahui gambaran secara umum data penelitian. Penyajian hasil analisis data dalam bab ini hanya merupakan rangkuman hasil analisis sedangkan hasil perhitungan dapat dilihat didaftar lampiran.

Analisis data deskriptif dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Deksriptif data dimaksudkan untuk menafsirkan tentang data tersebut.

Tabel 4. Rangkuman hasil analisis deskripsi

Deskriptif Statistik							
Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	SD	Variance
KD	21	23	108	131	118.85	6.81	46.24
TP	21	2	1.40	3.40	2.25	0.54	.30

Keterangan :

KD : Kepercayaan diri

TP : Tendangan pinalti

Tabel diatas merupakan gambaran analisis kepercayaan diri yang dapat dikemukakan bahwa data yang diperoleh dengan nilai rata-rata 118.85, data minimal 108, data maksimal 131, dan dengan range 23. Gambaran analisis tendangan pinalti dapat dikemukakan bahwa data yang diperoleh dengan nilai rata-rata 2.25, data minimal 1.40, data maksimal 3.40, dan dengan range 2.

Uji Hipotesis

Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik yang akan menggambarkan analisis kepercayaan diri dan tendangan pinalti. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknis analisis data *correlations* di *SPSS*. Pada analisis *correlateios*, data dikatakan memiliki perbedaan jika nilai signifikansi yang ditunjukkan adalah $>0,05$. Hasil pengujian adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman hasil korelasi

Variabel	Sig. (2-tailed)
KP dan TP	0.61*

Ket: * = nilai $p > 0.05$ menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna

Dari hasil pengujian didapatkan bahwa nilai korelasi antara kepercayaan diri dengan hasil tendangan pinalti didapat kofisien korelasi = 0.61 artinya ada hubungan yang tinggi antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kepercayaan diri dengan hasil tendangan penalti. Ini berarti peningkatan faktor kepercayaan diri atlet menyebabkan peningkatan juga pada hasil tendangan penalti. gambaran analisis kepercayaan diri yang dapat dikemukakan bahwa data yang diperoleh dengan nilai rata-rata 118.85, data minimal 108, data maksimal 131, dan dengan range 23. Gambaran analisis tendangan pinalti

dapat dikemukakan bahwa data yang diperoleh dengan nilai rata-rata 2.25, data minimal 1.40, data maksimal 3.40, dan dengan range 2. Itu artinya ada hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap tendangan pinalti

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat kepercayaan diri mempunyai dampak yang besar dan memberikan dampak yang sangat positif terhadap kemampuan atlet sepak bola dalam melakukan tendangan penalti

Saran

Sesuai dengan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat diberikan :

1. Menjadi masukan kepada guru olahraga tentang pentingnya kepercayaan diri pada tendangan penalti
2. Agar menjadi acuan pada atlet supaya meningkatkan kepercayaan diri dalam melakukan tendangan penalti.
3. Sebagai kajian pengembangan ilmu keolahragaan kedepannya sesuai dengan hasil penelitian serta menggunakan metode lain berhubungan dengan psikologi
4. Perlu dilakukan penelitian yang sama dengan sampel yang lebih banyak, agar informasi yang diperoleh lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Usqhari, yusuf. 2005. *Percaya diri, pasti!* Diterjemahkan Abdul Hayyie Al-kattani, Noor Cholis Hamzain. Jakarta: Gema insani press
- Apta Mylsidayu (2015) *psikologi olahraga* jakarta: Bumi aksara
- Cox, H.Ricard. (1985). *Sport psychology, Concepts and aplication*. Lowa:W.Mc. Brown, publishers, Dubuque.
- Cox, H. Richard. (2007). *Sport pshcholgy. Cocepts and applications. Sixth Edition. New York. Mc Graw Hill Company*
- Fatimah, Enung. 2010. **Psikologi perkembangan (psikologi perkembangan peserta Didik)** Bandung: pustaka setia.
- Feltz, D.L. (2007). *Self Confidance and sport performance*. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Esential Readings in sport and exercise psychology* (pp. 278-294). Champaign, IL: Human kinetics
- Gunarsa, S.D. (1989). *Psikologi olahraga*. Jakarta :BPK Gunung mulia.
- Hadi.S. 1990 *Dasar-dasar penelitian* jakarta: Nusantara
- Hartanti, Yuwanto L. Pambudi I, Zaenal T, dan Lasmono H. 2004. *Aspek psikologis dan pencapaian Prestasi Atlet Nasional Indonesia*. Anima Indonesian Psychology Journal Vol 20. No. 1, 40-45
- Holme, Ricard. (1972). *Psychology Today an Introduction*. California: CRM Book..
- Horn, Thelma S. 2008 *Advances in sport Psycholgis*. USA: human kinetics
- Iswidharmanjaya, Derry dan Enterprise, jubilee. 2014 **Satu hari menjadi percaya diri**. Jakarta: gramedia
- Kumara, A. 1987. *Studi Validitas dan Reliabilitas The Test of self-Confidance*, Laporan Penelitian (tidak dipublikasikan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- Lauster, P (1992) *Tes kepribadian (Terjemahan D.H Gulo)* Jakarta: Sungguh Bersaudara
- Nur Ichsan Halim & Khairil Anwar (2011) *Tes dan pengukuran dalam bidang keolahragaan*
- Setiadarma, M.P.2000. *Dasar-dasar psikologi olahraga*. Jakarta: pustaka Sinar Harapan

Sarumpaet, A 1992 Dasar-dasar sepak bola jakarta : Bumi angkasa

Setiawan, pongky.2014. Siapa takut Tampil percaya diri?. Yogyakarta:parasmu

Setyobroto, Sudibyo. (2002). Psikologi olahraga. Jakarta: unit percetakan UNJ.

Sugiyono . (2009). Metode penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D Bandung alfabeta

Suharno H.P (1982) metode penelitian. Yogyakarta: IKIP yogyakarta..

Sutrisno Hadi (1991). Analisis Butir untuk instrumen, angket, tes, dan skala nilaidengan Basica.
Yogyakarta:Andi offset.